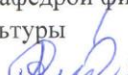



Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лазаренко Виктор Анатольевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.03.2023 22:50:36
Уникальный программный ключ:
45c319b8a032ab3637134215abd1c475334767f4

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Курский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России)**

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры физической культуры
протокол № 5 от «14» июня 2018г.
и.о. заведующий кафедрой физической культуры
ст.преподаватель  Сидаш А.Л.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании методического совета фармацевтического и биотехнологического факультетов
протокол № 5 от «29» июня 2018 г.
председатель методического совета фармацевтического и биотехнологического факультетов
доцент  Дроздова И.Л.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Физическая культура и спорт

Факультет

Биотехнологический

Направление подготовки

18.03.01 Химическая технология

Направленность

Химическая технология биологически активных веществ

Курс

1,2 **Семестр** 1,3

Трудоемкость (з.е.)

2

Количество часов всего

72

Форма промежуточной аттестации

Зачет

Разработчики рабочей программы:

преподаватель, д.б.н., доцент Авилова И.А.

Курск – 2018

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;
- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части образовательной программы и является обязательной.

Процесс изучения дисциплины обеспечивает достижение планируемых результатов освоения образовательной программы и направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенции		Логическая связь с дисциплинами учебного плана
код	формулировка	
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Содержание компетенций (этапов формирования компетенций)

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этапы формирования и индикаторы достижения компетенции		
		Знает	Умеет	Владеет (имеет практический опыт)
1	2	3	4	5
ОК – 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - основные понятия и категории, характеризующие физическое здоровье и здоровый образ жизни человека - основные методы физического воспитания с целью укрепления здоровья - принципы здорового образа жизни человека, здоровьесберегающих технологий 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплекс физических упражнений - использовать принципы здорового образа жизни - использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - контролировать и регулировать величину физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками занятий физической культурой и спортом - навыками и средствами самостоятельного достижения должного уровня физической подготовленности, укрепления своего физического здоровья - опытом использования принципов здорового образа жизни

3. Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Код компетенции
1	2	3
Основы теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями. Общая физическая и спортивная подготовка.	ОК-8
Физическая культура и спорт в	Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего	ОК-8

общекультурной и профессиональной подготовке студентов	профессионального образования. Организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий.	ОК-8
Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Общая и специальная физическая подготовка. Основы развития физических качеств. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	ОК-8
Основы здорового образа жизни студента	Комплексы упражнений утренней физзарядки. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	ОК-8
Самоконтроль занимающихся на занятиях физическими упражнениями	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	ОК-8
Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	Упражнения на быстроту двигательной реакции. Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей. Подвижные игры и эстафеты.	ОК-8
Развитие скоростной выносливости.	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Эстафеты, пробегание отрезков с использованием интервального метода тренировки. Подвижные игры и эстафеты.	ОК-8
Развитие общей выносливости.	Циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме (бег, лыжная подготовка), спортивные игры.	ОК-8
Развитие координационных способностей.	Упражнения без предметов и с предметами. Элементы гимнастики и акробатики, спортивные и подвижные игры, игровые упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях, подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений.	ОК-8
Развитие гибкости.	Упражнения на растягивания: активные, пассивные, динамические, статические.	ОК-8
Развитие силы, силовой выносливости.	Силовые упражнения с внешним сопротивлением и с весом собственного тела, изометрические упражнения	ОК-8

4. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах)

Наименование раздела дисциплины	Контактная работа		Внеауди- тная (самостоя- тельная) работа	Итого часов	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения		Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
	всего	из них			Традиционн ые	Интерактив ные		
		лекции						практическ ие занятия
1	2	3	4	5	6	8	9	10
Основы теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта	-	-	-	4	4	СИ		Р
Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	-	-	-	2	2	СИ		Р
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	-	-	4	4	СИ		Р
Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	4	-	4	2	6	СИ, ПЗ		Пр., Р
Основы здорового образа жизни студента	6	-	6	4	10	СИ, ПЗ		Пр., Р
Самоконтроль занимающихся на занятиях физическими упражнениями	6	-	6	2	8	ПЗ		Пр., Р

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	6	-	6	-	6	ПЗ		Пр.
Развитие скоростной выносливости.	6	-	6	-	6	ПЗ		Пр.
Развитие общей выносливости.	6	-	6	-	6	ПЗ		Пр.
Развитие координационных способностей.	6	-	6	-	6	ПЗ		Пр.
Развитие гибкости.	6	-	6	-	6	ПЗ		Пр.
Развитие силы, силовой выносливости.	6	-	6	-	6	ПЗ		Пр.
Зачет	2		2		2	-	-	Пр, С
ИТОГО:	54		54	18	72			

4.1. Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения

ПЗ	практическое занятие	СИ	самостоятельное изучение тем, отраженных в программе, но не рассмотренных в аудиторных занятиях
-----------	----------------------	-----------	---

4.2. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

С	оценка по результатам собеседования (устный опрос)		
Р	реферат	Пр.	оценка освоения практических навыков (умений, владений)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

1. Елифанов В.А., Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Елифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>. — ЭБС «IPRbooks»

4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры. К корректировке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Визитей Н. Н. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

3. Периодические издания (журналы):

"Теория и практика физической культуры"

4. Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»

<https://elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<http://нэб.рф/>

База данных международного индекса научного цитирования «WEB OF SCIENCE»

<http://www.webofscience.com/>

Полнотекстовой базе данных «**Medline Complete**» <http://search.ebscohost.com/>

Федеральная электронная медицинская библиотека. <http://193.232.7.109/feml>

Полнотекстовая база данных «Polpred.com Обзор СМИ». <http://polpred.com/>

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

Министерство здравоохранения Российской Федерации

<https://www.rosminzdrav.ru/>

Всемирная организация здравоохранения

<http://www.who.int/ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации

<https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, гимнастический зал	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (скамейки гимнастические, лавка спортивная); спортивный инвентарь (степ – платформы (разноуровневые), кирпичики для йоги, гантели (разной массы), эспандеры (плечевой, тренировочный, лыжника пловца), амортизатор для фитнеса, маты гимнастические, резиновые амортизаторы, медицинбол WINNER резина, эспандер Мастер, колонки звуковые, латексная лента для фитнеса).	-
2.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, атлетический зал	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (подставка для олимпийских дисков, подставка для гантельного ряда, столы для армреслинга (разборный и неразборный), стеллаж для фитнес гантелей типа «Ёлочка», скамья для штанги со стойками и обратным наклоном); спортивный инвентарь (тренажёры, штанги, грифы для штанги (прямой, изогнутый, олимпийский), гантели (разной массы, разборные и неразборные), гири (разной массы), пояс для пауэрлифтинга, магнитола с CD плеером Panasonic, пресс – брусья с турником, замки для грифов олимпийских, груша боксёрская петли сверху и снизу тент 7 кг., диски для штанги (разной массы), олимпийские диски (разной массы), насадки на гриф штанги для увеличения диаметра, мешок боксёрский с кольцом, ядра).	-
3.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, малый тренажерный зал	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной	-

		аттестации: специализированная мебель (подставка для гантельного ряда, подставка для олимпийских дисков, лавка олимпийская, стойка под штангу, гантельный ряд со стойкой (в комплекте), силовая скамья для жима лёжа); спортивный инвентарь (тренажёры, беговые дорожки, гантели (разной массы), мячи для фитнеса (мячи гимнастические), обручи, олимпийские диски (разного диаметра и массы), грифы для штанги, стенки гимнастические, магнитола с CD плеером Panasonic, замки для грифов олимпийских, утяжелители (для ног) разной массы, зажимы для грифов, измеритель артериального давления).	
4.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, спортивный зал №2	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (лавка спортивная, стойка волейбольная, трибуны для спортзала); спортивный инвентарь (стомат. холодильник, весы – жиросанализатор, универсальное табло ДИАН ТУ 150-1, усилитель мощности 2 – канальный INVONE B600, микшерный пульт, колонка акустическая ES-ACOUSTIC 15 L P 8 пассивная, сетки волейбольные, сумка медицинская MUELLER, вышка судейская волейбольная, стойка телескопическая, щиты баскетбольные с кольцом и сеткой, измеритель артериального давления, маты гимнастические, защитная сетка).	-
5.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, зал единоборств	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (электронный гонг – таймер с метрономом, комплект для игры в Дартс, мешок боксёрский, маты гимнастические, татами, лапа большая, лапа боксёрская загнутая защита пальцев, твистер, тренажёр «Точный удар», медицинбол 3 кг., эспандер «Бокс - 1»).	-
6.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 2 этаж, аудитория №17 (шахматный клуб)	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (учебная мебель); технические средства обучения, служащие для представления информации большой аудитории (ЖК телевизор LG 49LH570V, ноутбук).	1. Программа для создания тестов — Adit Testdesk, договор № 444 от 22.06.2010 2. Программа для организации дистанционного обучения — ISpring Suite 7.1, договор № 652 от 21.09.2015 3. Пакет офисного ПО – Microsoft Win Office Pro Plus 2010 RUS OLP NL, договор № 548 от 16.08.2010 4. Операционная система — Microsoft Win Pro 7,

			договор № 904 от 24.12.2010 5. Антивирус – Kaspersky Endpoint Security, договор № 832 от 15.10.2018
7.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, открытая спортивная площадка № 1	Открытая спортивная площадка для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (сетки волейбольные, стойки волейбольные, антенны волейбольные, карманы для антенн, щиты баскетбольные с кольцом и сеткой).	-
8.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. Ямская, д. 18, спортивный зал №3	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (лавка спортивная); спортивный инвентарь (сетки баскетбольные, сетка для гандбольных и мини-футбольных ворот, универсальное табло ДИАН ТУ 150 стр.-III, ворота гандбольные/мини – футбольные, щиты баскетбольные с кольцом и сеткой).	-
9.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. Ямская, д. 18, зал гиревого спорта	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (тренажёры, гири (разной массы), гантели (гантели разной массы), подставка для олимпийских дисков, штанга тренировочная, лавка с изменённым углом, штанга, стойка турник+брусья).	-
10.	Российская Федерация, 305029, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 65б, 1 этаж, спортивный зал №4	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (барьеры, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, баскетбольные щиты, волейбольные мячи, волейбольная сетка, антенна; гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические палки, медболы, оборудование для фитнеса, обручи, ракетки для бадминтона, воланы; ракетки для н/тенниса, мячи; секундомеры, скакалки, спортивные ручные тренажеры, спортивные ножные тренажеры, столы для н/тенниса, фишки, гранаты и ядра для метания, компасы, карты; лыжи, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры, стартовые флажки, футбольные мячи).	-
11.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 65б, открытая спортивная площадка № 3	Открытая спортивная площадка для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной	

		аттестации: спортивный инвентарь (волейбольные сетки, стойки волейбольные, карманы для антенн, мини-футбольные ворота с сеткой, мобильные разборные баскетбольные стойки).	
12.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 69г, открытая спортивная площадка № 2	Открытая спортивная площадка для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (брусья параллельные, перекладины разновысокие, шведская стенка).	
13.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 1 этаж, инвентарная комната	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: спортивный инвентарь (хоккейные коньки, фигурные коньки, роликовые коньки, ботинки лыжные, степ – платформы (разноуровневые), коврики гимнастические, палки гимнастические (1 кг, 2 кг), палки гимнастические (бодибар), гандбольные мячи, коврики для йоги, кольцо для пилатес, беговые лыжи, палки лыжные, скакалки, колодки стартовые ZSO ПРОФ, платформа Босу d =59 см., полусфера «BOSU» с эспандерами, палка гимнастическая, диски здоровья, колодки стартовые, легкоатлетические, балансирующая платформа).	-
14.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 2 этаж, инвентарная комната	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: спортивный инвентарь (беговые лыжи с креплениями Fischer CarbonSkH – Plus Med Hol IFP, беговые лыжи (пара), беговые лыжи TISA RACE CAP SKATING (пара), утюг для подготовки лыж, палки лыжные NORDIC Врукоядка Tour (пара), станок с ножками подготовки лыж MASTER-SKI, барьеры легкоатлетические).	-
15.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 1 этаж, инвентарная комната	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: спортивный инвентарь (мячи волейбольные, мячи баскетбольные, лестница скорости и координации, набор: флаги судейские для волейбола Mikasa BA-17 Тайвань, контейнеры для бутылочек, сумка для мячей, антенна волейбольная, карманы для антенн волейбольные, карманы для антенн (пара) на липучках, летающая тарелка зелёная, тележка для мячей, антенна для в/б стеклопластик, барьеры легкоатлетические).	-
16.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 2 этаж, комната старшего лаборанта	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мультимедийное оборудование (видеокамера, фотоаппарат, стойки под акустику, фотосумка Sony); спортивный инвентарь (кольца	-

		<p>баскетбольные, портативный мобильный ледовый каток, измеритель давления мячей, счётчик MIKASA, счётчик судейский (табло перекидное), контейнеры для бутылочек, конусы разметочные, макет футбольного поля, ракетки для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, скакалки, шахматы, шахматные часы, эстафетные палочки, зажимы для грифа, секундомеры, рулетки для измерения прыжков в длину, баскетбольные сетки, гранаты (разной массы), диск балансирующий, диск «Здоровье» металл. многоцвет., диски обрезиненные чёрного цвета, гантели разборные, замок пружинный для грифа олимпийского, игрушка кукла Балерино, кукла Ванечка, кронштейн для бутылочек, медицинболы (1 кг, 2 кг, 3 кг), пистолет тренировочный с курком, резиновый, пояс для похудения, ролик для пресса двойной, рюкзаки, сетка для настольного тенниса, ствол, шлемы боксёрские, кимано, спортивные костюмы, форма для баскетбола, форма для волейбола, форма для настольного тенниса, кроссовки (легкоатлетические, баскетбольные, шиповки), мячи баскетбольные, волейбольные, для пляжного волейбола, мячи бейсбольные, мячи для мини – футбола, наколенники (волейбольные, футбольные), форма футбольная, зрительная труба, канат для перетягивания, компасы, защиты для паха, защита на грудь женская, защита голени, капы, борцовки, перчатки для единоборств, лапа малая, насос, костюмы ветрозащитные, мячи для настольного тенниса, валанчики, шорты, палатка, винтовка пневматическая, перчатки для смешанных единоборств),</p>	
17.	<p>Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, спортивный зал №3, 1 этаж, инвентарная комната</p>	<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: спортивный инвентарь (барьеры легкоатлетические, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи для мини футбола, обручи, скакалки, коврик гимнастический, ракетки для бадминтона, стол «Кетлер Осло» (для н/тенниса), конусы разметочные).</p>	-

7. Оценочные средства Оценка практических навыков

Женщины:

- бег 100м; 2000 м;
- поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой;
- прыжок в длину с места;

Мужчины:

- бег 100м; бег 3000 м;
- подтягивание на перекладине;
- прыжок в длину с места;

Вопросы для устной части зачета

1. Физическая культура как составляющая часть культуры общества и личности.
2. Система контроля профессионально прикладной физической подготовки студентов.
3. Понятие о здоровье, его содержание и критерии, функции, возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
4. Особенности занятий избранным видом спорта. Модельная характеристика спортсмена высокого класса.
5. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
6. Особенности функционирования центрально- нервной системы. Гуморальная и нервная регуляция организма.
7. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗЕ. Методические основы распределения студентов по учебным группам.
8. Роль мышечной системы и методы её совершенствования.
9. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления.
10. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей и методика развития.
11. Методические принципы физического воспитания.
12. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
13. Критерии здорового образа жизни.
14. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи
15. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
16. Методико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
17. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия.
18. Содержание врачебного и педагогического контроля, методы стандартов, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
21. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
22. Анатомические, морфологические, физиологические функции организма.
23. Методика развития выносливости, виды выносливости.
24. Структура подготовленности спортсменов. Интенсивность физических нагрузок.
25. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья